

FUNCTIONAL LUMBAR TRAINING

1 ALONGAMENTO NO BANCO



Ao fazer exercícios para a flexibilidade dos membros, em particular dos inferiores, deve-se buscar, em primeiro lugar a simetria; após alcançá-la, ele pode, então, trabalhar no incremento da flexibilidade em ambos os membros. Recomenda-se alongamentos estáticos por 30 a 60 segundos, podendo ser repetidos duas vezes durante a sessão de exercícios.

O isquiotibial pode ser isolado no alongamento quando o movimento é feito apenas na articulação do quadril. Embora o tendão possa também ser alongado, nesse caso as estruturas do tecido mole da lombar também são alongadas.

3 ALONGAMENTO DO FLEXOR DO QUADRIL (SUPINO)



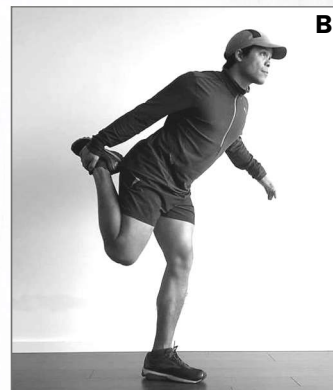
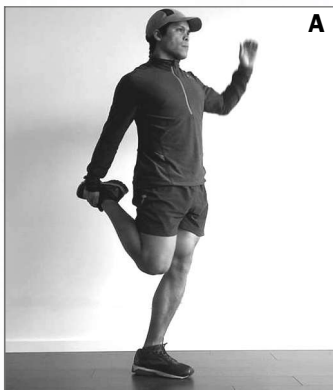
Deitado puxe a perna contralateral o máximo possível; essa rotação posterior da pelve pode aumentar a tensão sobre os flexores contralaterais do quadril.

5 ALONGAMENTO DO PIRIFORME



Neste exemplo, o praticante está a alongar o piriforme da perna direita. Essa postura tem grande semelhança com aquela alcançada quando o praticante, sentado em uma cadeira, coloca o tornozelo de uma perna sobre a coxa da perna contralateral.

2 ALONGAMENTO DO FLEXOR DO QUADRIL (EM PÉ)



Segure o tornozelo contralateral e levanta a perna, mantendo o tronco ereto (a) Note a técnica incorreta na ilustração da esquerda (b); a inclinação da pelve impede o alongamento dos flexores do quadril.

4 ALONGAMENTO DA BANDA ILIOTIBIAL



Deitado de lado, coloca o tornozelo da perna de baixo sobre a lateral distal da coxa de cima. Nessa posição, ele faz a rotação da coxa da perna de baixo, alongando a banda iliotibial da perna de cima. (Em alguns casos, nessa posição, a gravidade, por si só, promove um alongamento eficaz da banda iliotibial.)

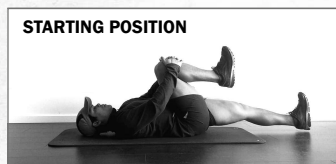
6 ALONGAMENTO DE CAILLIET



Incline-se para frente (com a coluna neutra), até sentir tensão no isquiotibial, e pause um pouco nesta posição. Essa sequência é repetida 3 ou 4 vezes. Se o isquiotibial estiver rígido, pode ocorrer estresse sobre as estruturas da coluna, o que não é desejável. Para evitar isso, as costas são mantidas retas, e a ênfase do movimento recai sobre a articulação da anca.

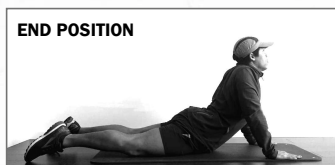
FUNCTIONAL LUMBAR TRAINING

7 ALONGAMENTO - FLEXÃO DO TRONCO



Puxe primeiro um (a) joelho e depois os dois (b) joelhos em direção aos ombros. Algumas pessoas com discos anormais podem experimentar problemas ao fazer o (b) pois, em alguns movimentos de flexão, o núcleo do disco é empurrado posteriormente.

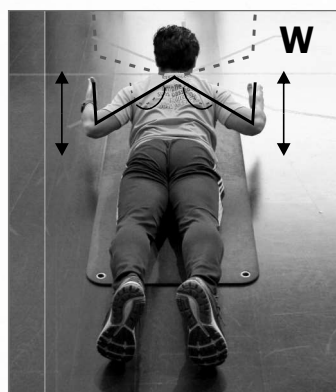
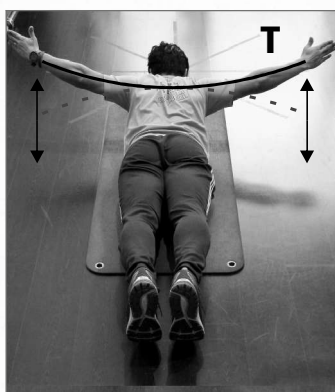
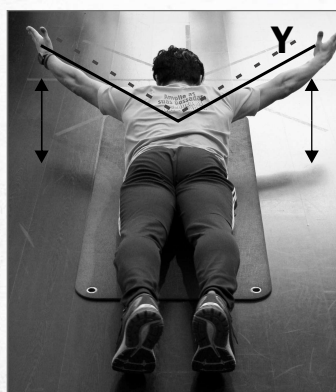
9 EXTENSÃO DO TRONCO (MOBILIDADE)



Coloque as mãos sob os ombros e estende os braços lentamente, mantendo a pelve em contacto com o solo (os músculos das costas ficam relaxados).

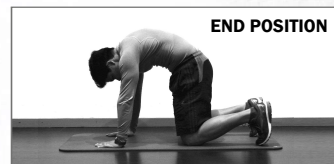
Em exercícios de força, deve-se alcançar a sobrecarga. Os exercícios dinâmicos por exemplo, com 10 a 15 repetições de cada exercício ou até se alcançar a sobrecarga é o suficiente; no entanto, também é possível variar realizando os exercícios com 30 a 60 segundos de contração isométrica (estático) e menor número de repetições. Esta última opção pode ser vantajosa para o desenvolvimento da endurance muscular.

11 EXTENSÃO DO TRONCO (FORTELECIMENTO)



A série Y T W que você está a ver nas três primeiras imagens, são ótimos exercícios de ativação da cintura escapular com o peito ligeiramente afastado do chão realize a abdução dos braços movimentando para cima e para baixo de forma controlada e lenta. Estes 3 exercícios servem basicamente para ensinar você a utilizar o trapézio médio e inferior em vez do superior, e para ajudar a fortalecer os, muitas vezes fracos, trapézio inferior e os rombóides, no entanto estes também podem fortalecer a região lombar se for realizado com a extensão isométrica do tronco. Já na quarta figura X você terá um exercício dinâmico específico para o fortalecimento da região toracolombar, este exercício servirá para o os eretores da espinha, porção lombar e para o multifídeo. Realize uma extensão alternada, ou seja, eleve o braço direito com a perna esquerda e logo após, troque e faça o mesmo para o braço esquerdo e perna direita. Para todos estes exercícios faça 5 rps lentas e controladas.

8 ALONGAMENTO DO «GATO ARREPIADO» (MOBILIDADE)



Este exercício envolve arquear a coluna e desfazer esse arco lentamente, passando da flexão à extensão completa. Ele não é usado para incrementar a ADM, mas sim para dar mobilidade à coluna. Uma vez que a carga sobre a coluna é mínima, o alongamento do «gato arrepiado» é apropriado para a parte da manhã, quando os discos tendem a ficar mais distendidos e rígidos.

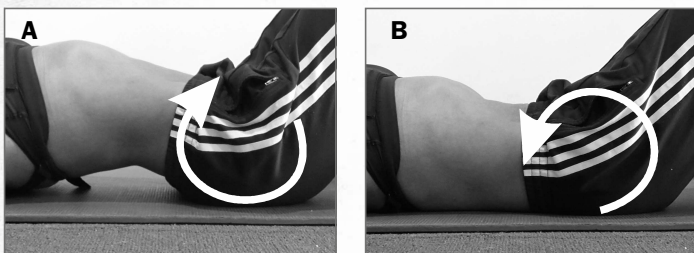
10 QUADRÚPEDE COM ALTERNÂNCIA DE BRAÇO E PERNA



Posicionar sobre quatro apoios, pré ativar (*Bracing*) a musculatura abdominal. Levantar o braço direito e a perna esquerda em uma linha com o tronco, preservar a curvatura lombar neutra, evitar qualquer balanço da anca ou da coluna. Se ajudar a manter o alinhamento, o atleta pode usar um objeto, como um bastão, colocado ao longo da coluna, para obter um feedback tátil. A perna deve ser levantada lentamente, apenas na altura em que possa controlar qualquer movimento excessivo da região lombo-pélvica. Nunca é demais enfatizar que a coordenação é essencial para o desenvolvimento e manutenção da estabilidade abdominolumbar.

FUNCTIONAL LUMBAR TRAINING

12 INCLINAÇÃO POSTERIOR DA PELVE



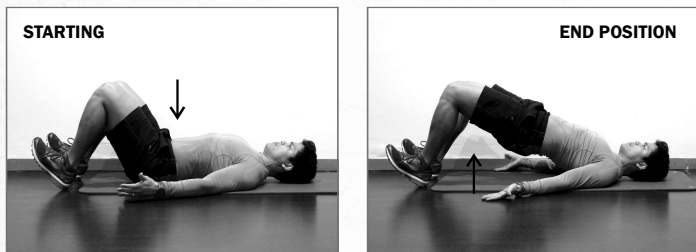
Esse movimento pode ser feito como um exercício completo ou como a primeira fase de um abdominal. Faça uma rotação posterior da anca, passando da posição inicial (a) para (b), em que a lombar pressiona o solo. (Em alguns casos, ele não é apropriado para pessoas com patologia no disco.)

14 ABDOMINAL CRUZADO



Este exercício garante maior envolvimento da musculatura oblíqua interna e externa. O objetivo deve ser um mínimo de 10 a 15 repetições. Pode-se fazer 2 ou 3 séries e incorporar contrações isométricas de 5 segundos ou mais na posição mais elevada.

16 PONTE - GLÚTEOS



Deitado de costas, flexionar os joelhos e apoiar os calcanhares no chão, braços descansados na lateral. Realizar a técnica *Bracing* e “apertar as bochechas” glúteos antes de iniciar o movimento. Levantar a pélvis e quadris do chão, manter o alinhamento lombar em posição neutra. Não deve haver qualquer rotação do quadril. O quadril deve estar alinhado com os joelhos e ombros em uma linha reta. Manter a posição por 10 segundos e, em seguida, descer lentamente a pelve até o chão 5 rps.

13 ABDOMINAL PARCIAL OU COM A PERNA ELEVADA



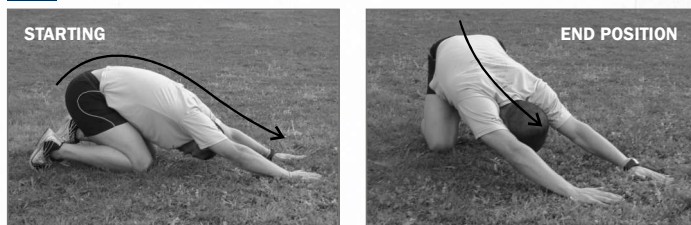
Assim que os ombros se erguem do chão e a lordose normal desaparece, o movimento deve ser finalizado. Se continuar a levantar as costas, o movimento ocorre na articulação iliofemural e são os flexores do quadril que trabalham, pois os músculos abdominais se contraem isometricamente para estabilizar o tronco. O abdominal com pernas elevadas também pode ser executado com as coxas na vertical. O objetivo deve ser o a finalização de 10 a 15 repetições. Pode-se repetir 2 ou 3 séries e incorporar contrações isométricas de 5 segundos ou mais na posição mais elevada.

15 PRANCHA LATERAL



Este exercício pode ser feito com os joelhos ou com os pés apoiados no chão a segunda opção é mais difícil e aumenta a carga sobre a coluna.

17 ALONGAMENTO LOMBAR E DOS ERETORES DA COLUNA



É interessante alongar os paravertebrais e lombares após cada sessão de treino ou de exercícios realizados para esta região. Com os joelhos e ponta dos pés apoiados no chão sentar sobre os calcanhares e flexionar a coluna a frente com os ombros flexionados e os braços em extensão manter a posição por 20 à 40 segundos. Mantenha os braços em extensão e as mãos no chão, flexione lateralmente a coluna repita o procedimento para o outro lado.